

**Beep
Beep**

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

1

JAN 1994

**LOPEN IN NYC, DEN HAAG EN EGMOND
GRIJZENDE SPORTERS
INTERVIEW MET RIEN ELLING**



Zier
RUNNING®

**Als u een
passie voor
lopen heeft.**

De snelste route naar de beste hardloop-
speciaalzaak loopt naar de Laan van
Meerdervoort: Zier Running, al jaren de
onbetwiste specialist voor hardloop-
schoenen, -kleding en -accessoires. De
zaak met de professionele aanpak en het
deskundige advies. En met uiteraard het
meest uitgebreide assortiment schoenen.

Ren 'ns binnen, als lopen uw passie is ...

De hardloop-speciaalzaak.

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag.

Telefoon 070 - 368 86 12. Telefax 070 - 323 66 71.

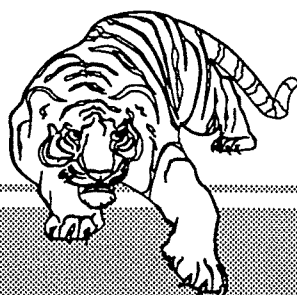
Voor leden
10% korting

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

EAGLE

Inhoud

4	Roadie	17	Geboren
5	Voorwoord	17	Loop ABC
6	De eerste prijs	18	Mijn eerste loopervaring als veteraan
8	Marathon New York City	19	Uitslagen
10	Vraag maar raak	22	Interview
12	Mijn eerste wedstrijd	24	Wedstrijdagenda
12	Stretch & Shorty	26	Het gevaar van de sportende grijze golf
13	Fit-ten-miles	30	Spierpijn
14	een modderige ervaring		
15	Startgelden		
17	Verjaardagen		



ESSO

Tel.: (079 -) 41.73.18

Fax.: (079 -) 31.01.70

R. L. BERENDS

SEGHWART

Weidedreef 50

2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

Verder bieden wij U een uitgebreide shop met o.a. :

- Zoetwaren - IJs - Dranken - Rookwaren
- Auto onderhoudsprodukten - Onderdelen
- Self Car Wash - Stofzuiger
- Verhuur van Boedelbakken

Wij accepteren alle credit-cards en de bank- en giropassen.
Bij grote of veelvuldige afname kunt U bij ons een dealerpas aanvragen.

Roadie

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

maandag	19.30 uur
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 (groep 1) 10.00 uur (overige groepen)

Bestuur

Bert Bos	<i>voorzitter</i>	(079) 31 72 39
Rien Sikkels	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Guido Lips	<i>penning- meester</i>	(079) 61 98 63
Aad Vervaart	<i>wedstrijd- secretaris</i>	(079) 41 32 70
Willem van Kampen	<i>leden- administratie</i>	(079) 41 29 17
Astrid Hol	<i>bestuurslid</i>	(079) 52 17 02

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

Start '85, Rosweide 43, Zoetermeer
(079) 42 42 10

Redactieadres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Lidwien v.d. Aardweg	(079) 41 30 53
Bert Bos	(079) 31 72 39
Jan Hol	(079) 52 17 02
Frans van der Werf	(079) 16 76 40

Sportverzorging en massage

Ine Lips (afspraken)	(079) 61 98 63
Bert Bos	
Karla van der Zee	

Vreugde & Leedcommissie

Marjolein Musch	(079) 41 77 38
Elly van der Kooy	(079) 31 44 47

Evenementencommissie

Garda van Kampen	(079) 41 29 17
------------------	----------------

Contributie f 30 per kwartaal

(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 10 per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)

51.84.58.873 bij de ABN-AMRO Bank

te Zoetermeer, ten name van:

Road Runners Zoetermeer,

postbus 6042, Zoetermeer

(girorekening van de bank: 7112

t.n.v. ABN-AMRO Den Haag)

*Kopij aprilnummer dient vóór 8 maart 1994
in ons bezit te zijn.*

Voorwoord

Beste Roadies,

Terwijl ik het voorwoord schrijf voor het beste clubblad van 1993 realiseer ik mij dat wij – de redactie, de leden, en de adverteerders – er allemaal toe hebben bijgedragen dat het clubblad ROADIE er voor 'kenners' met kop en schouder boven de anderen uit staken. De prijs die ons ten deel viel, was zowaar een kopieermachine en de enige die ik mij kan voorstellen die daar niet blij mee was is Ton van KAMPEN danwel Van Kampen Repro(service). Zie zijn advertentie op de achterzijde van het blad.

De hoofdpijn van het feestgewoel trekt weer bij en dat gevoel om eerste de beste te zijn schept uiteraard verplichtingen. Zij die dit lezen wens ik hierbij succes.

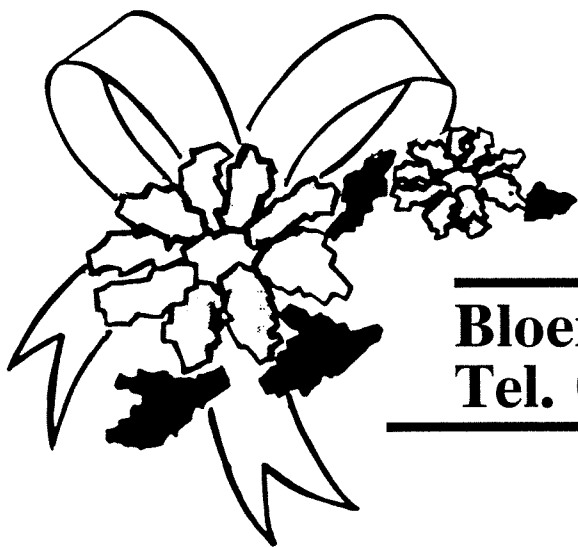
De onderhandelingen met Start '85 lopen niet zoals wij gedacht of wel gehoopt hadden en de in een eerder stadium toegezegde enquête over een eventuele samenwerking of verhuizing naar een ander lokatie laat nog even op zich wachten. Wij als bestuur hopen voor de zomervakantie uitsluitel te geven of een voorstel te kunnen doen.

Het welkom heten van beginners vanaf deze plaats zou een vast item kunnen worden: ik hoop dat jullie snel deel zullen uitmaken van het legertje gekke hardlopers en loopsters dat door Zoetermeer runt. Zelfs het plaatsen van een oud voorwoord valt niet iedereen op, dus kan ik eigenlijk volstaan met het welkom heten van de nieuwe leden. Aan de oproep van een vorige keer heb ik toch mooi een clubkas(t) overgehouden.

Tot slot nog een nieuwtje uit de roddelrubriek 'Wist u dat'. De Roadie uit het bruiningcentrum werkte niet zwart, maar ging toch weg. Dus pech voor degenen die bonnen spaarden. De drie nieuwe KNAU-trainee's Guido, Jos en Frans dreigden de KNAU met slagen en dan trainer van een club te worden, zodat het machtsblok uit Zoetermeer volgend jaar niet op de cursus zal komen.

Nou, het zal mij benieuwen of lopen op de weg nog wel leuk is.

Keep them RUNNING, Bert.



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

De eerste prijs

Dit mag best met grote letters geschreven worden, want trots dat we waren en nog steeds zijn en dat zullen wel nog wel even blijven.

Voor de mensen die niet voor 100% begrepen hebben wat er gebeurd is, volgt hier een toelichting.

De Roadie, uw eigen clubblad, heeft de eerste prijs gewonnen in een door de KNAU uitgeschreven wedstrijd.

Uit de 250 inzendingen is ons clubblad als beste uit de bus gekomen.

Alhoewel we zelf ook erg trots zijn op ons clubblad en we ook van niet redactieleden veel leuke reacties krijgen, overviel het ons wel toen we uitgenodigd werden om op de nieuwjaars-receptie van KNAU, op 8 januari jl., de eerste prijs in ontvangst te nemen.

Wie gaan daar dan naar toe?

Dat viel niet mee aangezien er die dag ook de Korenmolenloop gehouden werd en diezelfde redactieleden en bestuursleden zich hadden opgegeven om te helpen of om zelf te lopen. De delegatie die afgevaardigd werd namens de Road Runners waren Lidwien, Aad en ondergetekende, Paul.

Om klokslag 13.00 uur kwam Lidwien mij ophalen. Daarna naar Aad om dan snel te vertrekken naar Nieuwegein. Na 100 meter belandden we al in een file: Ook dat nog! Het bleek de door onze eigen club georganiseerde loop te zijn.

Natuurlijk toch op tijd aangekomen tekenden we het receptieboek en belandden in de 'echte' atletiekwereld. Wij ons gemeld, aangezien men ons toen nog niet kende, ahum.

Wij zagen de bekera's al staan, zou er één voor ons bijstaan?

Lidwien en ik dronken eerst maar wat jus d'orange en Aad deed zich tegoed aan de witte wijn. Noten en andere lekkernijen gingen er in als koek.

Langzaam maar zeker kwam men op ons af en informeerde men naar ons blad. Men vertelde ons dat we als laatste van de 8 prijsuitreikingen naar voren zouden moeten komen om de prijs



(welke?) in ontvangst te nemen.

We werden nog steeds in het ongewisse gelaten, maar men verzekerde ons dat het zeker de moeite waard zou zijn.

Dat hadden we nu al genoeg gehoord.

We lieten alles maar over ons heen komen en genoten ervan.

Na diverse speechjes kwam uitgebreid aan het licht op welke gronden de Roadie gewonnen had en mochten we naar voren komen.

Zo trots al een pauw (ja ook ik) werd ons verteld wat we gewonnen hadden, een... kopieerapparaat, uitgereikt door Océ van de Grinten. Natuurlijk op de kiek.

Nadat we naar onze plaats waren teruggekeerd, kregen we veel bewonderenswaardige blikken en moesten we nog even vertellen hoe en wat. Later gingen we weer even op de kiek met de overige prijswinnaars, waaronder Bert van Vlaanderen! Dit vond Aad het mooiste moment van de middag!

En toen later het kopieerapparaat van de auto van Océ naar de auto van Lidwien werd verhuisd ging dat natuurlijk ook weer op de foto.

De foto's, de interviews, de sfeer en de prijs.
Echt een dag om nooit te vergeten.
Gauw naar jarige Linda om het te vertellen.
Gelukkig was daar Ria al en kwam Trees gauw.
De redactie was al aardig compleet.
Ook Astrid en club-voorzitter Bert Bos werden
verzocht om gauw te komen. Jammer dat Theo
er niet bij was.
Bert, de man van Linda, verzorgde ons goed met
hapjes en bier wat we nu meer ontspannen tot
ons namen.
Ik hoop jullie te zijner tijd door middel van de
genomen foto's nog meer mee te laten genieten
van deze voor onze jonge vereniging histori-
sche dag.

Mede dankzij jullie reacties op ons clubblad en
jullie inbreng hoop ik dat ons blad niet in
waarde zal inboeten maar nog lang aan de top
zal meedraaien.

Want hoe belangrijk het lopen ook moge zijn,
een goed verzorgd clubblad is minstens zo
belangrijk voor sfeer en communicatie.

Een leuke bijkomstigheid is de landelijke
bekendheid voor onze adverteerders, zij zullen
dan ook graag het komende jaar weer willen
adverteren in de ROADIE, het CLUBBLAD VAN
HET JAAR!

Keep on Roadie's!

Paul van Heukelum

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leidschewallen
41 58 25

The logo for Charlie's Hairstyling features a large, stylized 'C' that curves around the word 'Charlie's' in a cursive script. Below this, the words 'HAIRSTYLING' are written in a simple, spaced-out, sans-serif font.

A black square containing a white ampersand (&), positioned between the two hair styling logos.

The logo for Chaplin Hairstyling features a large, stylized 'C' that curves around the word 'Chaplin' in a cursive script. Below this, the words 'HAIRSTYLING' are written in a simple, spaced-out, sans-serif font.

Marathon New York City

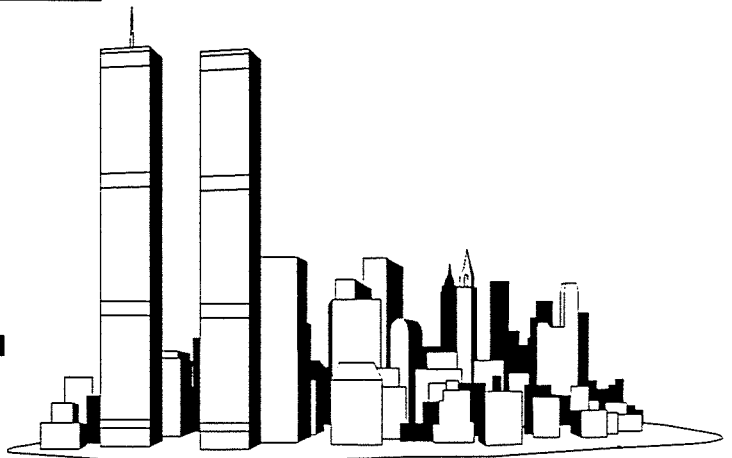
14 NOVEMBER 1993

Op 10 november jl. was het dan eindelijk zover! Om 13.30 uur koos de Boeing 767 van Delta Airlines het luchtruim voor een vlucht van luchthaven Schiphol naar New York. Aan boord een contingent Nederlandse marathonlopers, waaronder 22 lopers en 5 supporters van de Radio West Marathon-groep.

Begin 1993 hadden wij elkaar op de club gevonden in ons wederzijds streven om eenmaal in ons leven de grootste en meest spectaculaire aller marathons te volbrengen.

Na enig spitwerk sloten we ons aan bij de Radio West Marathongroep, die totaal uit ongeveer 100 lopers bestaat. Als voorbereiding kozen we het schema, zoals we dat hanteerden voor de Rotterdam-marathon in april 1993, dus de normale clubtrainingen aangevuld met een aantal lange duurlopen.

Om 16.00 uur plaatselijke tijd – tijdsverschil 6 uur – landen we na een voorspoedige vlucht op airport John F. Kennedy. Een bus brengt de hele groep naar het Arlington hotel in de 25th Street, hartje Manhattan. Wat daarna volgt heeft niets te maken met een zorgvuldige voorbereiding op een topprestatie! Zo krijgen we te maken met Jetlag, waardoor we de eerste nacht slecht slapen. Donderdag gaan we onze startnummers halen in het Hilton-hotel. Gigantische rijen doen het ergste vermoeden, maar door een perfecte organisatie verloopt alles heel soepel en kunnen we na ongeveer een uur naar de marathon-expo in het nabij-gelegen Sheraton-hotel, waar we na veel wikken en wegen een keuze maken uit het gigantische aanbod van t-shirts, sweaters enz. 's Avonds bezoeken we een musical op Broadway (les Misérables). Ondanks de schitterende en wervelende show doet de jetlag z'n werk en vallen af en toe de oogjes dicht! Vrijdag staan we om 07.00 u op om met de hele groep te trainen. Al gauw wordt het lopen vrijwel onmogelijk door de gigantische drukte. Na 40 minuten stoppen we ermee; toch gesterkt door alle aanmoedigingen onderweg. Na inkopen te hebben gedaan gaan we 's avonds naar het



gigantisch drukke Chinatown, waar we een wel heel bijzonder geserveerde peking-eend verorberen. Daarna naar het Empire State Building, waar we van de 86-ste verdieping een schitterend uitzicht hebben over New York bij avond.

Zaterdag 13 november krijgen we een aardig voorproefje van de grote dag. Om 08.00 uur verzamelen alle buitenlandse deelnemers zich voor de traditionele breakfast-run. Na een aantal toespraken (te veel, waaronder de oudste deelnemster – 86 jaar, 56e marathon –) vertrekken de 10.000 buitenlanders van het gebouw van de Verenigde Naties naar Central Park, waar we na een loopje van drie kwartier het ontbijt en koffie krijgen uitgereikt. Mede door het mooie weer – 19 graden – wordt het een geweldige happening! 's Middags maken we een boottocht rondom het eiland Manhattan van drie uur. Vanaf de boot hebben we een fantastisch uitzicht op de beroemde sky-line van New York. Ook komen we langs het vrijheidsbeeld en passeren we alle bruggen, die we tijdens de marathon moeten beklimmen. Na de Pasta Party gaan we met de hele groep naar het Madison Square Stadium voor de top-basketbal wedstrijd tussen de New York Knicks en de Milwaukee Bucks. Een geweldige belevenis! Na het Amerikaanse volkslied volgt iets wat een combinatie is tussen topsport en entertainment, compleet met cheerleaders, een wedstrijd van afstand schieten en uiteraard een boeiende wedstrijd. Blijtijds zijn we weer terug bij het hotel voor een goede nachtrust voor de grote gebeurtenis van de volgende dag.

Zondag is het dan eindelijk zover. Om 07.30 vertrekken we met een eigen bus naar het startterrein voor wat absoluut het grote hoogte-

punt van onze reis en hardloophistorie gaat worden. Gewaarschuwd door ervaren rotten zijn we – dik gekleed – voorbereid op venijnige koude in de ochtenduren. Al gauw blijkt het zo warm te zijn, dat we in zo minimaal mogelijke loopkledij plaats nemen in de meute.

Na het onvermijdelijke Amerikaanse volkslied worden we om 10.45 uur weggeschoten. Tot onze grote verrassing duurt het maar 2 minuten voordat we daadwerkelijk de start passeren.

Dan direct de machtige Verrazano Bridge op (er volgen nog 4 bruggen) naar Brooklyn. Met onze weggooifototoestellen maken we, half stilstaand, de eerste marathonfoto's van de enorme meute, die voor ons loopt. Tot onze verrassing kunnen we vrij gauw in ons tempo komen (5 minuten per kilometer). Brooklyn kenmerkt zich door veel bandjes en een dolenthousiast publiek. Het voortdurende kippevel wordt dus niet veroorzaakt door enige weersomstandigheid! Na zo'n 10 kilometer krijg je echt het gevoel dat 5 of 10 minuten meer of minder er helemaal niets toe doet. Wat hier gebeurt moet je echt bewust meemaken!

Dus beginnen we in te gaan op het enthousiaste publiek, maken foto's en slaan bovenal tegen zeer veel uitgestoken handen.

Na iets meer dan 20 kilometer komen we via de Pulaski-bridge (wat een gemene helling!) in Queens, waar we worden ontvangen door een zeer grote menigte en een door iedere marathonloper meegezongen song van Frank Sinatra: New York, New York.

Al gauw beklimmen we de Queensboro Bridge en komen zo na 25 kilometer in Manhattan op de verschrikkelijke First Avenue. Zes kilometer lang, waarvan het grootste gedeelte in een vals plat omhooglopend!

Om ons heen lijkt het wel een slagveld! Wandelende lopers, vallende lopers, deelnemers op krukken (uren eerder gestart) en aldoor het razend enthousiaste publiek:

You can do it!

You are looking good!

You are looking fine!

De laatste twee slogans kunnen niet waar zijn, maar geven ons toch nieuwe impulsen.

Aan alles komt een einde, dus ook aan de First Avenue. Via de Willis Avenue Bridge komen we in de beruchtste wijk van New York: Bronx. Slechts een dag per jaar is deze wijk toegankelijk voor buitenstaanders: Marathon day! Zelfs taxichauffeurs brengen passagiers tot de grens

van de Bronx en niet verder, omdat je er vrijwel zeker wordt overvallen!

Maar op deze dag is alles vredig. De wetenschap dat dit een zo gevaarlijke wijk is geeft je toch wel de kriebels.

Na ongeveer 2 kilometer in de Bronx komen we via Madison Avenue Bridge op de chique Fifth Avenue. We zitten nu op 35 kilometer en de aanmoedigende kreten van het publiek vervagen in een mentale tweestrijd: tempo terug..., even wandelen..., het is o, zo verleidelijk. We kiezen voor de minst aantrekkelijke optie: doorharken en komen al gauw aan in Central Park, waar de finish lonkt!

Zoals gewoonlijk wegen de laatste loodjes het zwaarste: de laatste 6 kilometer door Central Park zijn heuvelachtig en bochtig. Op karakter en gedragen door het immer enthousiaste publiek bereiken we uiteindelijk de bevrijdende finish, waar de felbegeerde medaille wordt omgehangen. Links en rechts worden lopers weggedragen naar de EHBO of gaan spontaan over de nek: het warme weer heeft z'n tol geëist! Uiteindelijk zijn 55 lopers in het ziekenhuis opgenomen, waarvan 2 in kritieke toestand (lichaamstemperatuur 42 graden).

Op het afgesproken punt ontmoeten we de andere lopers van Radio West, waarbij uiteraard de meest heroïsche verhalen worden verteld. Een ding hebben we gemeen: hoe moeilijk we het ook hebben gehad niemand had dit willen missen! (De volgende dag zullen we onze gelopen tijden sterk relativeren als we horen dat de laatst aangekomen 'loopster' er 27 uur over heeft gedaan. Het betreft hier wel een M.S.-patiënte, die er in 1993 24 uur over deed!)

Maandag brengen we door met inkopen doen. 's Avonds eten we met de hele groep bij een Italiaan in Greenwich Village en drinken we nog een lekker biertje. Dinsdag lopen we wat rond in Central Park en de gigantische Fifth Avenue. Om 18.30 uur stijgen we weer op richting Amsterdam. Moe maar uitermate tevreden arriveren we woensdag om 07.00 uur (tijdsverschil!) op Schiphol. De komende dagen zullen we via onze verhalen steeds weer de marathon beleven. Dit was een grandioze ervaring. Aan Road Runners, die er weleens aan gedacht hebben om naar New York te gaan, hebben we maar één advies: GAAN! Voor een loper is dit het absolute hoogtepunt!

Ed Helsloot en Martin van Sommeren

Vraag maar raak

Deze keer in 'Vraag maar raak' weer aandacht voor vragen van uiteenlopende aard. Op het moment dat deze rubriek verschijnt, is het nog hartje winter. Niet dat je daar zoveel van merkt, maar je moet toch voorbereid zijn op het ergste. Als eerste vraag dus:

Zijn er lichaamsdelen die gemakkelijk kunnen bevriezen?

Ja, met name lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen. Dat is altijd wel een gedeelte van het gezicht of van de benen als je (tijdens een wedstrijd) in korte broek loopt. Wrijf die lichaamsdelen in met watervrije massage-olie of watervrije vaseline, zoals Natusan of uiercrème. Bedenk dat de meeste soorten massage-olie water bevatten, omdat dat zo lekker snel in de huid trekt. Ook mensen met een snor moeten oppassen dat de snor niet bevroert, want dat kan brandblaren aan de bovenlip opleveren en dat kan aardig gaan branden en jeuken. Ook de bovenlip (eventueel door de snor heen) goed met watervrije vaseline insmeren. De geslachtsdelen zullen niet zo gauw bevriezen omdat er ter plaatse enige wrijvingswarmte is, maar het dragen van een onderbroekje met extra winddicht voorschotje is dan extra aan te bevelen. Sommige mensen krijgen juist problemen met de warmteregulatie als zij zich insmeren met vaseline. Zij kunnen dan hun transpiratievocht niet kwijt met als gevolg dat de lichaamstemperatuur oploopt. Verstandiger is het dus om dit tijdens een training eens uit te proberen hoe je huid reageert op vaseline.

Wat doe ik om blaren te voorkomen?

Hardlopen doe je op hardloopschoenen die bij jouw looppatroon horen. Deze schoenen behoren dan ook een perfecte pasvorm te hebben. Nieuwe schoenen loop je altijd in ('om en om' oude en nieuwe schoenen), voordat er grotere afstanden op worden gelopen. Verder is het gebruik van functionele hardloopsokken aan te bevelen.

Hoe moet je blaren behandelen?

Blaren zijn te onderscheiden in wrijvingsblaren en drukblaren. Bij de wrijvingsblaar wordt de bovenste huidlaag heen en weer bewogen, terwijl de onderste huidlaag blijft zitten. De huidlagen raken los van elkaar en de ruimte daartussen vult zich met vocht. Een drukblaar ontstaat doordat er te grote druk is tussen schoen en voet. Het verschil tussen wrijvingsblaren en drukblaren is dat de wrijvingsblaar veel oppervlakkiger ligt, pal onder de opperhuid, terwijl de drukblaar veel dieper kan zitten, in de derde of vierde huidlaag. Een drukblaar kan voorkomen onder de teennagel of onder een dikke eeltlaag. Als je een gewone (vocht)blaar hebt, niet groter dan 1 cm² dan moet je daar niets aan doen. Deze blaar droogt vanzelf in. Grotere exemplaren kun je het beste dakpansgewijs afpleisteren – in verband met de drukverdeling – en *niet* doorprikken, vanwege het dan aanwezige infectiegevaar. Een wrijvingsblaar die niet stuk is, moet niet stuk gemaakt worden, als er geen bloed bij zit. Als er bloed in de blaar zit (bloedblaar), dan kun je dit zien, doordat de blaar dan een rode of geel/bruine kleur heeft, terwijl een vochtblaar juist doorzichtig is. Een bloedblaar *moet* je altijd openmaken en uitdrukken. Dat bloed moet eruit, want stilstaand bloed sterft af en geeft kans op infectie, ook al is de huid dicht. Na het leegdrukken van de bloedblaar desinfecteer je de wond met sterilon of jodium en plakt hem daarna af. Dit laat je 24 tot 36 uur zitten en daarna haal je de pleister eraf. De loszittende huid knip je weg en je desinfecteert de huid weer. Als de huid helemaal dicht is, hoeft je de blaar niet meer af te plakken, wel eventueel afharden met Pasta Lasar (bij de apotheek). De zinkoxyde daarin geeft een versnelde afharding van de huid. Een drukblaar moet je wel openprikken. Als de blaar onder een eeltlaag of een nagel zit, dan moet er met een gedesinfecteerde naald (in vuur houden) een gaatje ingeprikt worden, het vocht spuit er dan uit. Druk de blaar daarna zoveel mogelijk leeg en doe er sterilon of jodium op.

Blarenpleister

Blaren kun je ook behandelen en/of voorkomen door blarenpleisters te gebruiken. Compeed bijvoorbeeld, deze pleister is te koop bij apotheek en drogist.

Als je denkt dat je op een bepaalde plek een blaas gaat krijgen, dan kun je preventief zo'n pleister erop plakken.

Als de blaas er reeds zit, dan maak je de huid schoon, en plakt de pleister erop en verder niets dan afwachten. Na enkele dagen laat de pleister vanzelf los. Zwemmen en douchen kan met deze pleister zonder problemen. De pleister neemt het wondvocht op, zodat de blaas indroogt.

Kan sportvoeding helpen als je vaak last hebt van maag- en darmklachten tijdens het lopen?

Veel mensen hebben tijdens het lopen last van hun maag of darmen. Dit kan veroorzaakt worden doordat normale voeding vaak veel vet,

eiwit en voedingsvezel bevat. Deze zijn moeilijk verteerbaar en blijven dus lang in het maag-darmkanaal zitten. Tijdens het hardlopen is veel bloed nodig bij de actieve spieren, zodat de doorbloeding van het maag-darmkanaal sterk vermindert: dit vertraagt de vertering. Sportvoeding is niet alleen vloeibaar, het bevat ook vrijwel geen vet, eiwit of voedingsvezel. Daardoor wordt het sneller opgenomen en geeft het minder snel aanleiding tot klachten. Eiwitdrank bevat natuurlijk wel veel eiwit. Drink deze dan ook niet vlak voor of tijdens het lopen. Ook steken in de zij kunnen veroorzaakt worden door moeilijk verteerbaar eten samen met de verminderde doorbloeding. Ook dan is sportdrank het proberen waard.

Indien je vragen hebt of wilt reageren op één van de antwoorden, kun je terecht bij Trees van Dommelen (groep 3). Graag vóór de sluitingsdatum van het inleveren van de kopy (zie colofon).

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD



RRZ-leden 10% korting

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.



RUNNERSWORLD
RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Schoolstraat 35, 2511 AW Den Haag
Tel.: 070-3625417

Runnersworld vind je in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam, Antwerpen, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Brugge, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht en Zwolle.

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

Mijn eerste wedstrijd

(DE ERVARING VAN EEN BEGINNEND LOOPSTER)

Nadat ik in de afgelopen 5 jaar drie kinderen op de wereld had gezet, en dus sportief gezien niets meer gedaan had, besloot ik dit voorjaar te gaan hardlopen. Mede door het enthousiasme voor de loopsport van Jelle (mijn echtgenoot) startte ik in april bij de beginners. Een leuke groep 'lotgenoten' maar helaas na twee maanden moest ik vanwege een blessure afhaken.

Dit najaar begon er een nieuwe groep beginners en was ik wederom van de partij. Het lopen ging dit keer zo lekker, dat ik het aandurfde om op 19 december de 3 EM te gaan lopen.

Jelle zou solidair met mij (of was het omdat hij al een aantal maanden niet getraind had?) de 4,8 km mee lopen, en dus togen wij op een zeer stormachtige zondag (windkracht 8) naar Den Haag voor de Fit 3 miles.

Ik was best wat gespannen. Het lopen op de trainingen ging dan wel lekker, maar langer dan 18,5 minuut had ik nog niet gelopen en nu moest ik het toch zeker een half uur vol kunnen houden en... het was mijn eerste wedstrijd.

Om 12.30 uur gingen we tezamen met de 6,2 milers van start in een massa van ellebogen en hielen. Jelle fungeerde als mijn 'gangmaker' en, kwam het door de harde wind (pal tegen) of waren we gewoon te snel van start gegaan, het

ging helemaal niet zo lekker als ik had gehoopt. Nog voor het keerpunt op zo'n 1,5 EM begon ik al aardig stuk te zitten. Niettemin passeerden we dat punt in 12 minuten. Gelukkig kreeg ik toen de wind in mijn rug en dat was maar goed ook, want ik voelde dat het lopen steeds slechter ging. Op circa 750 meter van de finish zakte mijn tempo zodanig dat ik Jelle moest laten gaan, ik zou hem na de finish wel weer zien. Die finish, zou ik die wel halen? Ik zat echt hartstikke stuk en net toen de gedachte bij me op kwam maar te gaan wandelen kwam Houtrust in zich en bedacht ik dat het nu zonde zou zijn het bijltje er bij neer te gooien.

Met mijn laatste restje kracht bereikte ik dan toch de eindstreep in een tijd van 27 minuten en 21 seconden; een tijd om best tevreden mee te zijn, zo'n eerste keer.

Jelle was toen al zo'n dikke minuut binnen met een tijd van 26 minuten en een beetje.

De volgende wedstrijd? Ik weet het nog niet, ik denk dat ik daarvoor toch een beetje langer moet trainen, in ieder geval was deze wedstrijd een hele ervaring.

Mijn streven is ooit een halve marathon te lopen in een acceptabele tijd en wanneer dat gelukt is, dan horen jullie dat zeker, dus tot over een jaar of twee, drie...

Tineke Wijma



Fit-ten-miles, 19 december 1993

OF HOE IK MIJN EERSTE GOUD(KLEURIGE) PLAK AAN EEN LINTJE VERDIENDE

Eindelijk was het dan zover. Ik had mezelf overgehaald de 6,2 EM in Den Haag te lopen. Vorig jaar kon ik mezelf nog tegenhouden met allerlei laffe excuses. Wel ging ik toen mee als aanmoediging en om wat tijden te noteren terwijl ik op de tribune onze Roadies zag binnenstromen. Dit keer zou ik dus wellicht zelf op vleugeltjes de hal binnenkomen. 's Morgens verzamelden we bij het clubgebouw, waar vandaan we in colonne naar de Houtrusthallen vertrokken. Na de inschrijving gingen we inlopen onder leiding van Astrid. Toen naar het startvak. Zenuwachtig, toch wel, ging ik met een klein clubje Roadies op weg. Ik zou samen met Lucille lopen, die hetzelfde tempo heeft. Al meteen bleek, dat er een straffe tegenwind stond (windkracht 7 à 8, hoorde ik later). Toen we het keerpunt van de 3 EM naderde zei Lucille dat ze terug wilde. We hebben toen afgesproken dat we gewoon zouden doen of het een duurloop van een uur was. We bleven dus gewoon doorlopen. Eerst dacht ik dat er nog horden mensen achter ons liepen, maar dat bleken later de lopers van de 3 EM te zijn, zodat we toch achteraan liepen. Nadat ik onderweg door Bert Hartog op de foto was gezet, zei Lucille dat ik maar door moest lopen, ze kwam wel. Vanaf dat punt tot ruim voorbij het keerpunt liep ik alleen. Pal tegenwind, geen publiek, geen aanmoediging, alleen mezelf. Ik heb toen even met m'n ogen dicht gelopen en gedacht, dit doe ik nooit meer! Bij het keerpunt zat ik al tegen de 40 minuten; jongens dit wordt niks, dacht ik toen. Toen kreeg ik de wind in de rug en tegelijk vleugeltjes. Ik haalde een groepje dames van de Haagse Road Runners in. Werd weer gekiekt door Bert Hartog en bleef lopen. Eén Haagse Road Runner liep samen met mij op voor de laatste kilometers. Zij vertelde terloops dat haar man trainer was bij hun club, en dat 10 kilometer voor haar meer dan genoeg was. Ik zag weer het bordje Laan van Poot en dacht 'nu duurt het niet lang meer'. Een bocht, nog een bocht, de weg over, een hek en daar was de hal. Ik ging harder lopen. Een halve ronde langs de tribune en toen binnen. Ik had er 65 minuten en nog wat over gedaan. Ik kreeg een herinnering en een lekker drankje aangeboden. Samen met



Linda en Astrid hebben we gewacht op Lucille, die niet veel later kwam. Gezamenlijk hebben we toen o.l.v. Astrid uitgelopen en daarna naar de passerende Roadies van de 10 EM gekeken. Gelegenheid tot douchen was er genoeg, dus daar heb ik maar even ruim gebruik van gemaakt. Daarna zijn we weer gezamenlijk op de tribune gaan zitten om onze andere Roadies te zien binnenkomen.

Bij de inschrijving hadden we allemaal een tasje met informatie gekregen. Daar zat ook een brief met een lotnummer bij. Na de loop moest er dus even gekeken worden of er nog een prijs te halen viel. Ik had niets gewonnen, Astrid daarentegen had een mooie fleece-sweater gewonnen. Jammer voor haar (gelukkig voor Jan) dat het maat XXL was.

We reden weer met z'n allen naar huis, Linda en ik werden zelfs voor de deur afgezet door Lucille.

Hoewel ik zelf niet zo erg tevreden was, ik had het graag binnen het uur willen lopen, waren mijn kinderen erg trots. Een gouden medaille dat was echt knap! Dat maakte voor mij weer alles goed.

Trees van Dommelen

Een modderige ervaring

Op Tweede Kerstdag werd ik om 10 uur wakker met de kater van Eerste Kerstdag: veel (wijn) gedronken, veel (gerookte zalm) gegeten. Enfin, voor velen bekende symptomen van een geslaagde Eerste Kerstdag. Ik vroeg me af op welke manier ik ook aan Tweede Kerstdag nog een zinvolle invulling kon geven. Als nieuwbakken Zoetermeerse Road Runner, 'Roadie' noemen jullie dat, dacht ik: 'waarom niet een stukje hardlopen?' Dan kan ik meteen alle overtollige calorieën verbranden.



Dus bladerde ik door het clubkrantje en vond: '5-de Duinzigt Kerstcross, start 12.00 uur, 7,4 km'. Dit leek me wel wat; niet te kort, niet te lang en niet te duur (f 7,50 inclusief gratis stopwatch voor elke finishende deelnemer!). Bovendien zou ik dan mijn tweede 'PR' kunnen vestigen; ik had tenslotte nog nooit 7,4 km gelopen. Overigens moet ik er hier even bij vertellen dat ik pas vanaf 1 december 1993 lid ben en op 19 december mijn eerste zgn 'PR' heb gezet tijdens de Fit Ten Miles.

Welnu, om 11.00 uur van huis gegaan en om ongeveer 11.30 uur ingeschreven. Vervolgens op zoek naar andere Zoetermeerse Road Runners. Wat schetste echter mijn verbazing: niet één Roadie te vinden! Was ik dan de enige? Toen ben ik maar in m'n eentje begonnen aan de warming-up. Hierbij werd mij al snel duidelijk dat het eten en drinken van de Eerste Kerstdag nog irritant nadrukkelijk in mijn lichaam aanwezig was. Toch maar doorgaan. Vlak voor de start voelde ik me weer zo goed dat ik meende wel een (voor mijn doen) goede tijd neer te kunnen leggen. Mijn gedachten gingen uit naar zo'n 35 minuten met ongeveer 4,5 minuten per km.

Het aantal deelnemers was zeer laag, ik schat 150 tot 200. Ik wist een goede startplaats te veroveren, bijna vooraan. Ik verbaasde me overigens over het feit dat veel lopers merkwaardig gekleed waren: blote benen en met blote voeten in sportschoenen met spikes. Toen wist ik nog niet waarom.

Het startschot. De eerste 200 meter ging over verharde weg, dat ging goed. Daarna doken we het Park Clingendael in. Toen begon de ellende en werden mij meteen de blote benen, voeten en spikes duidelijk: Over de paardensporen, waar overheen boomstammen waren gelegd, door de prut en de modder, (steil) heuveltje op en heuveltje af. Ik dacht: wat is dit? waar ben ik in vredesnaam in terecht gekomen? Al zwikkend, soppend en struikelend gingen de deelnemers voorwaarts, waarbij menigeen languit in de vieze modder viel. Er moest 3 maal hetzelfde parcours van circa 2.300 meter worden gelopen, waarvan slechts zo'n 500 meter over harde zandpaden. Na één rondje en 12 minuten verder was ik kapot door de enorme kracht die het me had gekost en heb ik enkele tandjes teruggeschakeld.

Startgelden

Bij veel nieuwe Road Runners blijkt er nog wat verwarring te bestaan omtrent het inschrijven voor deelname aan een wedstrijd. De spelregels zijn als volgt.

Voor alle grote wedstrijden waaraan RRZ deelneemt, hangt op het publikatiebord een brief waarop je je naam kunt schrijven indien je aan deze wedstrijd wilt deelnemen. Uiteraard houdt dat in, dat je dan zo spoedig mogelijk het startgeld betaalt aan Aad Vervaart of Hans de Gooyer. Alléén na ontvangst van het startgeld wordt er door het wedstrijdsecretariaat ingeschreven. Zoals duidelijk mag zijn, is er bij elke wedstrijd een sluitingsdatum, deze datum wordt ook in genoemde brief genoemd. Is deze gepasseerd en heeft een van de genoemde personen geen geld van je ontvangen, dan wordt er dus *niet* ingeschreven. Voorschieten van startgelden wordt door RRZ niet gedaan.

Ik heb het uiteindelijk volbracht, zonder tussentijdse rustpauzes, maar vraag niet hoe. Mijn eindtijd was bijna 42 minuten, toch nog bovenin de middenmoot.

Bij de finish heb ik tenslotte mijn zeer welverdiende stopwatch ontvangen, waarna er volop thee met Liga was.

Al met al was het toch een zinvolle gebeurtenis: alhoewel alle spieren in mijn benen pijn deden, had ik toch het overtuigende gevoel dat alle overvloedige calorieën en alcoholica verbrand waren.

Op de terugweg naar huis stond ik nog even stil bij het aanplakbiljet, waarop deze cross stond aangekondigd. Bij de kleine lettertjes viel mij nu pas op: 'Terreinloop door Park Clingendael'.

Zo stond het niet in ons clubkrantje, maar toch had ik het dus kunnen weten. Wisten de andere Zoetermeerse Road Runners dit soms al?

Terugblikkend op dit festijn kan ik met recht zeggen dat ik een modderige ervaring rijker ben geworden. Deze ervaring wilde ik jullie niet onthouden, vandaar dit ingezonden stuk.

Wim van Son

Om dit soort problemen te voorkomen hebben wij een bankrekening geopend bij de ABN•AMRO bank. Het rekeningnummer is 51.84.58.873. t.n.v. RRZ te Zoetermeer. Wil je per giro betalen dan is het gironummer van de bank 7112 t.n.v. ABN•AMRO te Den Haag. Vermeld dan wel dat het gestort moet worden op eerder genoemd bankrekeningnummer. Het voordeel van een dergelijke storting is, dat je dan alleen nog maar je naam op een deelnemerslijst hoeft te schrijven en dat wij het startgeld dan automatisch in mindering kunnen brengen op je tegoed. Mocht het tegoed op-raken, dan ontvang je automatisch bericht of je een en ander wilt aanzuiveren. Mocht je om wat voor reden dan ook het lidmaatschap van de Road Runners beëindigen, dan ontvang je uiteraard het nog 'openstaande' tegoed weer terug.

Zo zie je dat het mes aan twee kanten snijdt, het wedstrijdsecretariaat hoeft niet achter de startgelden aan te lopen en zelf ben je er zeker van dat als je inschrijft, er ook daadwerkelijk een startbewijs voor je wordt aangevraagd.

Wedstrijdlicentie

Leden die graag een wedstrijdlicentie willen hebben, dienen f 37,50 over te maken op het postbanknummer van de vereniging, te weten: 5878420, onder vermelding van 'wedstrijdlicentie 1994'. Na ontvangst van het bedrag zal onze secretaris onmiddellijk een wedstrijdlicentie voor je aanvragen.

Aad Vervaart

Als een naar McDonald's.

Want wat is er nou lekkerder dan na een zware wedstrijd of training even bij te komen in ons gezellige restaurant!

Oók voor de kinderen hebben wij een lekker en leuk menu. Het HAPPY MEAL kindermenu, met daarin een leuke verrassing, voor volop eet en speelplezier. Dus nu als een haas met het hele gezin naar:

MCDONALD'S.



Daar gebeurt 't

Bij McDonald's restaurant:
't Stadshart, Promenade 30,
Zoetermeer, tel.: 079-511012.

7 dagen per week open, ook 's avonds.

Verjaardagen

Geboren

Maart

- 1 Rob van Dijk
- 2 Jan Vukkink
- 4 Marcel van de Genugten
- 5 Wim Schonewille
- 6 Lambert Sleurink
- 6 Paul van Heukelum
- 11 Janny Tuitert
- 12 Maureen Dybiona
- 12 Hans Diederik
- 15 Helga Stoeten
- 17 Aafke den Besten
- 17 Leo de Lange
- 22 Jacques van der Linden
- 22 Gerrit Wolterman
- 25 Jan Peter Willemsen
- 29 Ed Krens
- 30 Ine Lips

April

- 1 Tineke Krens
- 1 H. van den Bos
- 3 Yvonne Paupit
- 3 Bill Verschuyl
- 7 Theo van Beek
- 8 Frank Eilbracht
- 9 Wilhelmina Hubers
- 9 Bart van de Velde
- 9 Germt de Vries
- 11 Sandra Landmeter
- 13 Ab Broekman
- 14 Ferry Hofman
- 16 Kees Pijnappels
- 17 Ingrid van Meurs
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Martin van Sommeren
- 23 Ronald Verseveldt
- 24 Kees Oosenbrug
- 24 George Lammers
- 25 Bert Hartog
- 27 Wim van Son
- 29 Eduard Briegoos
- 30 Ben Freij

Op 4 oktober 1993 is JESPER JARI geboren, zoon van Ab en Leontiene Broekman (kleinzoon van Cees).

Op 29 november 1993 is GEORGIE geboren, dochter van Frans en Cindy van den Hengel en zusje van Mallory. Bij de geboorte was zij 51 cm lang en 3800 gram.

Op 14 december 1993 is NICK JOHNNY geboren, zoon van John en Margriet de Knegt.

Op het randje van 1993 (op 29 december) is BEAU EMMANUELLE geboren, dochter van Lex en Curly van Wijk.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd met deze nieuwe wereldburgers.

Loop ABC

De F van

Fabet

de achternaam van de degene die deze 'on'zin neerzet.

Face-lift

als je gezond eet! en voldoende drinkt! en je sport regelmatig bij de RRZ heb je dit niet nodig.

Falen

dat gevoel hebben we weleens wanneer we in onze ogen onvoldoende gepresteerd hebben. Dat we die dag lekker ontspannen gelopen en genoten hebben wordt dan weleens even vergeten.

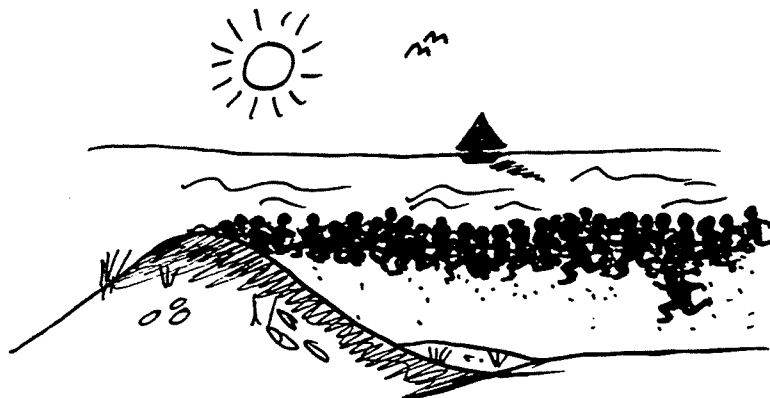
Feliciteatie

gelukwens met het behalen van de eerste prijs in de clubbladwedstrijd met ons blad 'Roadie'.

A.L. Fabet

Mijn eerste loopervaring als veteraan

Thea, Astrid en ik (Linda) hadden besloten om onze strandschoenen aan te trekken en de acht kilometer in Egmond aan Zee te gaan lopen. Zondagochtend om 9 uur vertrokken we vanaf het clubhuis, met andere Roadies die de 21 kilometer gingen lopen.



Het was heerlijk weer in Egmond; beter dan vorig jaar. Na een lange wandeling van de auto naar de sporthal voor de inschrijving, gingen we naar de start.

We stonden helemaal achteraan in het vrouwen-vak (toeval?). Het startschot hebben we niet gehoord, maar er kwam opeens beweging in de mensenmassa. In een heel rustig tempo begonnen we te lopen, maar na een paar meter werd het al wandelen. Afwisselend wandelend en dribbelend kwamen we op het strand. Op het strand was het heerlijk: zon, zee en duinen. Beter kon het niet. Toen we het keerpunt waren gepasseerd, hadden we een heleboel lopers ingehaald. Dat gaf ons moed om lekker door te lopen.

Tijdens het lopen werd het zo warm, dat ik besloot om te gaan pootje baden (naar oud Schevenings gebruik). Hier kreeg ik dan ook veel commentaar op. Een paar kilometer voor de finish was daar Herman om ons aan te moedigen. Eindelijk, het einde was in zicht. We liepen schuin naar boven, door het mulle zand, de straat op. Dat was pas zwaar werken! Thea kreeg plots last van pepers en ging er als een speer van door. Astrid kon halverwege de helling niet meer en ging wandelen. Heerlijk! Ik ook even een versnelling lager. Opeens een stem uit het publiek die riep: 'Hé Astrid! wat is dat, wandelen?'. 'Sh.., hij ziet me!' riep ze en begon meteen weer te rennen. Automatisch nam ik haar versnelling over. De stem bleek van

Peter Baven, die vroeg of we na de finish een bakje thee kwamen drinken bij de Pickwick-stand. Nou, daar hadden we wel voeten naar! Direct haastten we ons naar de eindstreep. Het bakje thee was warm en lekker. Na het bezichtigen van de bodem van ons bekertje hebben we uitgelopen en ons achter auto's in Egmond op zondag, 'en plein public', omgekleed. Daarna heb ik het witte huis geproefd, mutsen gepast en, in de beruchte kipsnackbar, een patatje 'oorlog' getest. Op weg naar huis heb ik van alle gebeurtenissen nog lekker na zitten genieten.

Het lopen als veteraan-vrouw is goed bevallen.

Linda

Uitslagen

Speculaasloop te Bleiswijk, 4 december 1993

15 km

Jan Peter Willemsen	58.53
Ben van Sommeren	59.41
Piet van Veen	1.02.25
Frans v.d. Werf	1.06.02
Eduard Briegoos	1.07.18
Dick den Dulk	1.17.25
Sonja den Dulk	1.21.05

Duidigt Cross te Den Haag, 12 december 1993

5,5 km

Jack v.d. Kreeke	28.15
------------------	-------

8,2 km

Bert Bos	36.18
Marcel Geurten	38.05
Kees de Brabander	41.47
Dick den Dulk	43.16

Linschotenloop te Linschoten, 18 december 1993

halve marathon

Peter van Hal	1.46.25
Lidwien van den Aardweg	1.54.54

Fit Ten Miles te Den Haag, 19 december 1993

3 EM

Jelle Wijma	26.10
Tineke Wijma	27.21 (PR)

6,2 EM

Ernest van Soest	56.48
Ed Krens	56.59
Riet van Sommeren	57.25
Astrid Hol	59.24
Linda Hartog	59.41
Margo Aben	1.04.40
Trees van Dommelen	1.05.35 (PR)
Lucille Macnack	1.10.45 (PR)

10 EM

Jan Peter Willemsen	1.02.36 (PR)
Ad Peltenburg	1.04.10 (PR)
André Andeweg	1.05.01
Ben van Sommeren	1.05.14
Hans Jansen	1.05.45
Aad Vervaart	1.07.22
Piet van Veen	1.08.25
Frans v.d. Werf	1.08.37
Marcel van de Genugten	1.09.30 (PR)
Thomas Speekman	1.10.20
Richard Willems	1.10.32
Erik Lodder	1.10.50 (PR)
Peter van Zijp	1.11.00 (PR)
Marcel Geurten	1.11.56
Guido Lips	1.11.58
Bert Bos	1.11.59
John Montanus	1.12.08
Aristides Efstratiades	1.12.23
Cees Smithuis	1.12.23
Paul van Heukelum	1.13.00
Maarten Cramer	1.13.08
Richard Barnhard	1.15.05 (PR)
Hans van Zonneveld	1.15.17
Ed Jacobs	1.15.36
Jan Barnhard	1.16.24 (PR)
Wim van Son	1.16.31 (PR)
Martin Kremers	1.16.36
Jack v.d. Kreeke	1.16.52 (PR)
Frans v.d. Hengel	1.16.55
Leo v.d. Hengel	1.17.11 (PR)
Peter ten Kate	1.17.33 (PR)
Maarten de Niet	1.17.41 (PR)
Rob van Dijk	1.19.30 (PR)
Dick den Dulk	1.20.40
Barbara Krop	1.20.59
Houssein Naderie	1.21.13
Meinhardt Schwengle	1.21.14 (PR)
Kees de Brabander	1.22.04
Alex Captain	1.22.04
Elly van der Kooy	1.23.55
Cees Broekman	1.25.06 (PR)
Wim Bras	1.26.00 (PR)
Sonja den Dulk	1.26.15
Hans v.d. Maas	1.26.15
Hiljo Idema	1.26.30 (PR)
Anjo Kasman	1.26.30 (PR)
Piet Barendse	1.26.40 (PR)

Auto Ambacht bv

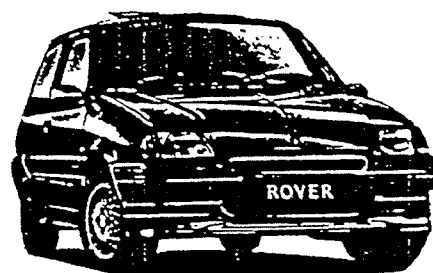


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

*Ambachtsherenlaan 103
Telefoon (079) 41 60 15
2722 CZ Zoetermeer*



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Betty Wentink	1.27.18 (PR)
Hans de Gooijer	1.27.18
Rieke Harinck	1.27.30 (PR)
Melvin Macnack	1.27.35 (PR)
Rien Sikkell	1.28.12
Jos Waaijer	1.29.09 (PR)
Rob Hardon	1.29.41 (PR)
Jan Schonewille	1.29.41
Frans v.d. Meer	1.29.41 (PR)
Jos v.d. Goes	1.29.43 (PR)
Janny Tuitert	1.31.24 (PR)
Jan Hol	1.31.24
Kees Oosenbrug	1.32.50 (PR)

5e Duinzigt Kerstcross te Den Haag, 26 december 1993

7,4 km

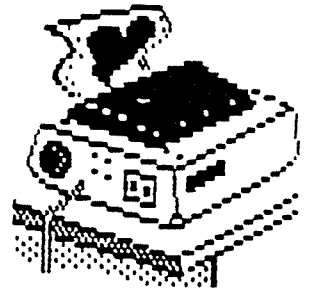
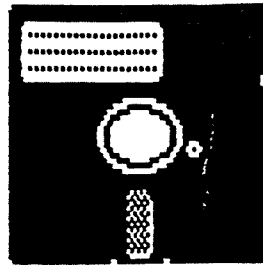
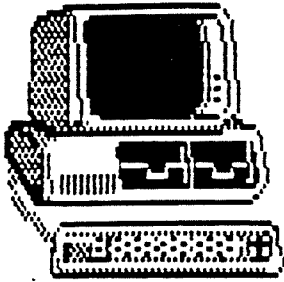
Wim van Son	42.10
-------------	-------

22e Halve marathon van Egmond aan Zee, 9 januari 1994

8 km

Thea v.d. Gaag	50.55 (PR)
Linda Hartog	51.02 (PR)
Astrid Hol	51.02 (PR)

<i>halve marathon</i>	
Jan Peter Willemsen	1.27.40
Jan Hol	1.30.32
Hans Jansen	1.32.00
Aad Vervaart	1.35.00
Frank Eilbracht	1.37.00
Richard Willems	1.37.25
Ed Helsloot	1.40.00
Ruud van der Maaten	1.42.55
John Montanus	1.42.55
Leen Antonisse	1.44.15
Ed Jacobs	1.44.15
Frans v.d. Hengel	1.48.47
Dick den Dulk	1.48.58
Ab Broekman	1.51.37
Leo v.d. Hengel	1.53.03
Hans v.d. Maas	2.00.04
Kees de Brabander	2.00.04
Hoessein Naderi	2.02.00
Cees Broekman	2.07.55



ADVIES- & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Anjerstraat 42
4651 MJ STEENBERGEN
telefoon: 01670-656 00
telefax: 01670-659 03

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
telefoon: 070-327 54 36

WIJ VERZORGEN VOOR U:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| - Automatiseringsvraagstukken | - Subsidie-aanvragen |
| - Personal Computers + toebehoren | - Aangiften Inkomstenbelasting |
| - Administratie/Jaarstukken | - Bezwaarschriften Belastingen |
| - Ledenadministratie | - Beroepszaken Sociale Verzekering |
| - Salarisadministratie | - Overige bedrijfsadviezen |

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN, DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

Leverancier van onder andere: IBM, PARTNER, TULIP, COMMODORE, TANDON, LASER



Interview

LOPEN IN 1A

Introductie

Mijn naam is Rien Elling, ik werk bij de Technische Universiteit Delft en probeer daar studenten (bijvoorbeeld degenen die via Jan Hol iets opsteken over vliegtuigbouw) te leren, op zo'n manier over hun vak te schrijven, dat ook 'leken' daar nog iets van snappen.

Hoe ben je ertoe gekomen te gaan lopen?

Ik ben in 1986 gaan lopen, om iets aan lichaamsbeweging te doen. Mijn conditie viel wel mee, maar ik had nog nooit iets aan sport gedaan. Lopen leek mij ideaal: dat kan wanneer je maar wilt.

Waarom ben je bij de RRZ gaan lopen; hoe ben je met ons in contact gekomen?

Ik heb een tijdje met een buurman gelopen. Inlopen vond ik onzin en ik had pas het idee dat ik iets gedaan had als ik de volgende dag nauwelijks meer de trap opkwam van de spierpijn. Toen las ik een stuk in het Streekblad over een clubje onder leiding van Bert Bos bij Mulder sport. Dat bleek ontzettend leuk! Die begintijd was heel speciaal, vooral toen Bert voor zichzelf begon. De club was heel klein. Op woensdag liepen we met z'n allen in één groep, op zaterdag deed Bert alle trainingen zelf, vaak drie achter elkaar, en van trainen op maandag had nog niemand gehoord. En spannend, de eerste keer dat er Road Runners naar Egmond gingen bijvoorbeeld. Ook de trainingen op Kijkduin, met zo'n zes man in de Kerstvakantie, gaven een apart gevoel van verbondenheid.

Vind je lopen in groepsverband stimulerend?

Ik geniet altijd van de sterke verhalen op de eerste training **na** een wedstrijd. Al die slappe smoezen waarom het DIT keer niet ging, of hoe iemand al fluitend met een PR over de finish kwam. Maar, als ik zelf een aardige tijd gelopen heb, wil ik dat ook kwijt. Wat me ook boeit, is te zien hoe totaal verschillende mensen – met heel uiteenlopende achtergronden – allemaal enthousiast bezig zijn met dezelfde sport.

Voldoen de trainingsofbouw en de aandacht van de trainer aan je verwachtingen. Wat vind je van de trainingsschema's?

Er is een periode geweest dat er weinig gedaan werd aan warming-up en cooling-down, maar tegenwoordig wordt alles heel professioneel en verantwoord aangepakt. De trainingsschema's zijn prima!

Ben je blessuregevoelig, zo ja, hoe bereid je je na een blessure voor op het weer trainen in groepsverband?

Ik ben vrij blessuregevoelig, omdat ik sterk proneer en bovendien een stijve knie heb. Op dit moment heb ik weer eens last van mijn achillespezen. Terugkomen vind ik dan moeilijk, omdat ik het liefst direct weer in mijn oude groep loop.

Wat zijn je beste tijden tot nu toe en als je wedstrijden loopt, welke wedstrijd vond je het leukste?

Mijn beste tijden zijn:
Halve marathon 1.25.26, 10 km 38.16, 10 EM 1.03.44. Leuke wedstrijden vind ik de CPC, de Leidse halve marathon en Etten Leur.

Wat wil je nog bereiken qua afstanden en tijden?

Ik heb geen ambities voor een hele marathon, dat kost te veel tijd en daarnaast ben ik te bang voor blessures. Wat ik hoop is, nog een aantal jaren de halve marathon binnen de anderhalf uur te kunnen lopen.

Wat vind je van de RRZ als club, voel je je hier thuis?

Ondanks de enorme groei van het ledental, is er nog steeds een goede sfeer. Wel beperken de contacten zich steeds meer tot je eigen groep. Soms heb ik wel heimwee naar die begintijd, toen we startten vanuit de kelder van Bert en je iedereen kende.

Weet je de weg naar het bestuur om aan te kaarten wat eventueel veranderd kan worden?

Bert is nog steeds de spil van de vereniging en hij is altijd aanspreekbaar. Verder kun je natuurlijk veel kwijt aan je eigen trainer.

Wat vind je van het clubgebouw?

Te klein, maar voor mij hoeft dat niet zo snel aangepakt te worden. Er is ruimte genoeg om met iedereen te praten, douchen doe ik wel thuis.

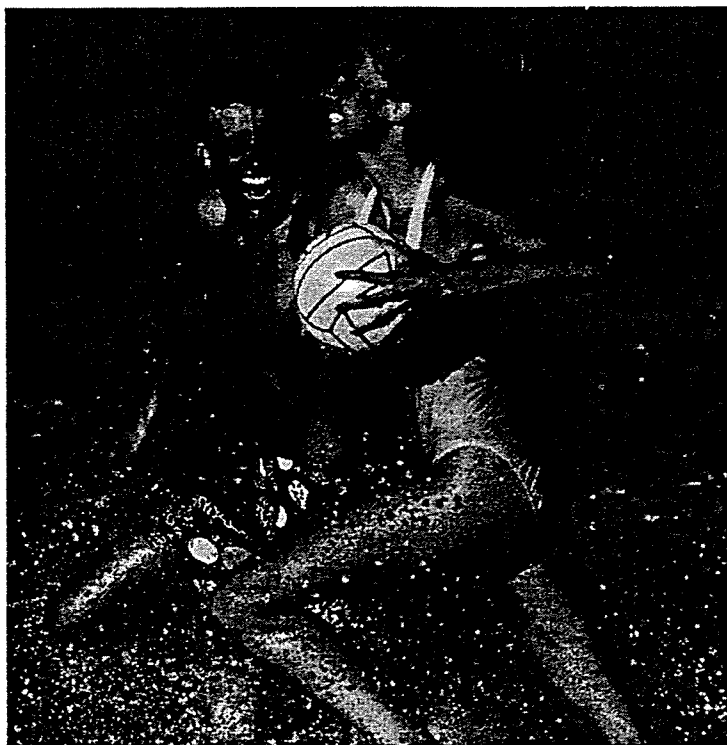
Hoe vind je het clubblad, heb je nog suggesties voor verbetering?

Een prima formule: informatieve verhalen over blessures, voeding etc..., afgewisseld met uitslagen en verenigingsnieuws. De bestuurszaken komen er wel eens bekaaid van af: waarom lezen we bijvoorbeeld zelden iets over de stand van zaken rond de huisvesting, de relatie met Start en andere beleidskwesties? Misschien kan er een vaste rubriek komen 'uit het bestuur'.

Het blad is overigens goed vormgegeven.

Het enige wat voor mij niet hoeft, zijn 'humoristische' stukjes en puzzels.

Wij Geven Uw Vakantie Een Ster



KRAS
SterVakanties



KRAS Ster Vakanties geeft diverse programma's uit. Ook úw vakantie zit hier zeker bij! Stuur de bon in voor toesturing van onze gids(en).

Gelieve mij geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure('s) zomer '94 toe te zenden:

- ☐ Funtime, actieve vakanties voor jonge mensen
- ☐ Sterproducties, culturele (rond)reizen (vlieg- en busvakanties)
- ☐ Algemene familieprogramma diverse bestemmingen in Europa
- ☐ Sailfun, zeilvakanties
- ☐ SRO PlusVakanties, volledig verzorgde reizen voor 50+
- ☐ Brazilië
- ☐ AlleenstaandenReizen

BON

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Stuur deze bon in een open envelop naar:
Kras Ster Vakanties, Antwoordnummer 12,
5300 VP Ammerzoden (een postzegel is niet nodig).

Wedstrijdagenda

Zaterdag 19 februari 1994

Artesialoop te Koudekerk a/d Rijn

organisatie: Organisatie Artesialopen, tel. 01714-12309
afstanden: 10, 8, 6, 4, 2 km
starttijd: 15.45 uur

Kabel-10Runners-Circuit te Spijkenisse

organisatie: Spark, tel. 01880-21324
afstanden: 25, 15, 9, 6.12, 2, 0.8 km
starttijd: 12.15-12.40 uur
deze loop is ook op 19 maart 1994

Zondag 20 februari 1994

Trimloop te Delft

organisatie: AV '40, tel. 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: 10.30-10.55 uur
deze loop is ook op 20 maart en 17 april 1994

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1 km
starttijd: 10.30-10.50 uur
deze loop is ook op 6, 13, 20 maart en 4 april 1994

20e Zijlloop te Leiden

organisatie: De Zijl LGB, tel. 071-212312
afstanden: 21.1, 10.5, 5 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

PPC Trimloop te Leiden

organisatie: NL.ML, tel. 071-318148
afstanden: 21, 14, 7, 3 km
starttijd: 10.30 uur
deze loop is ook op 20 maart en 17 april 1994

Zaterdag 26 februari 1994

64e Bahlman-Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

organisatie: AAV '36, tel. 01720-22542
afstanden: 30, 20, 15, 10, 5, 2.5, 0.8 km
starttijd: 13.30-13.45 uur

PTT Telecom Testrimloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3413953
afstanden: 10, 5, 3 km
starttijd: 10.00-10.05 uur
deze loop is ook op 19 maart 1994

Giessenloop te Sliedrecht

organisatie: AV Sliedrecht, tel. 01846-14170
afstanden: 20, 6.5, 1.2 km
starttijd: 12.15-13.45 uur

Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen

organisatie: Lions Club Zevenhuizen, tel. 01802-1956
afstanden: 21, 10, 5 km
starttijd: 12.00 uur

Zondag 27 februari 1994

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

organisatie: Hazerswoudse Boys, tel. 01728-9622
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.15-11.20 uur
deze loop is ook op 27 maart en 24 april 1994

Krokusloop te Leiden

organisatie: De Bataven-Leiden, tel. 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 5 maart 1994

25e Bosloop Jubileumloop te 's-Gravenzande

organisatie: Staelduinklitters, tel. 010-4742422
afstanden: 12, 6, 3 km
starttijd: 13.00 uur

Bultloop te Leiden

organisatie: Swifttoer, tel. 071-224465
afstanden: 15, 10.8, 5 km
starttijd: 10.45 uur

11e Heijplaatloop te Rotterdam

organisatie: Culturele Commissie, tel. 010-4295691
afstanden: 30, 21.1, 10, 5, 2 km
starttijd: 12.00-13.00 uur

Langs de Gouwe Loop te Waddinxveen

organisatie: Antilope, tel. 01828-13623
afstanden: 16.4, 10, 6.8, 3.6, 1.8 km
starttijd: 13.30-14.45 uur

Zondag 6 maart 1994

Delftse Hout Loop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, tel. 01899-23305
afstanden: 21.1, 14, 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: 10.55-11.15 uur
deze loop is ook op 3 april 1994

Leidse Houtloop te Leiden

organisatie: AV Holland, tel. 071-768733
afstanden: 15.8, 13.4, 11, 8.7, 6.3, 4, 2.1 km
starttijd: 11.00 uur
deze loop is ook op 27 maart 1994

Zaterdag 12 maart 1994

De 20 van Alphen te Alphen a/d Rijn
organisatie: St. 20 van Alphen, tel. 01720-225429
afstanden: 20, 15, 8, 5, 3, 1.5 km
starttijd: 12.00 uur

Zondag 13 maart 1994

Kopjesloop te Delft
organisatie: AV De Koplopers, tel. 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: 10.45-11.00 uur
deze loop is ook op 10 april 1994

25e Road Runnersloop te Leiden
organisatie: Leiden RRC, tel. 071-314235
afstanden: 20.9, 14.3, 9.6, 5.75, 2.87 km
starttijd: 10.30 uur

Zaterdag 19 maart 1994

Int. Westland Marathon te Naaldwijk
organisatie: St.Int. Westland Marathon, tel. 01748-14052
afstanden: 42.19, 21, 10, 5 km
starttijd: 14.00 uur

42e Nationale Plassenloop te Reeuwijk
organisatie: Sportclub Reeuwijk, tel. 01820-10210
afstanden: 15, 7.5, 3.9, 2.6, 1.3 km
starttijd: 13.15-14.00 uur

Zondag 20 maart 1994

21e Halve Marathon te Noordwijkerhout
organisatie: AV NSL, tel. 02522-17392
afstanden: 21.1, 10, 5, 2.5 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Zondag 27 maart 1994

City-Pier-City-Loop te Den Haag
organisatie: St. Toerisme Den Haag, tel. 06-34035051
afstanden: 21.09, 10.5, 5.5, 2.2 km
starttijd: 11.30-14.30 uur
(volgens de laatste berichten wordt deze loop op zondag gehouden, maar volg in ieder geval de aankondigingen en advertenties voor de zekerheid)

Lenteloop te Gouda
organisatie: AV Gouda, tel. 01820-11116
afstanden: 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.30-11.45 uur

Halve Marathon van Nieuwkoop
organisatie: St. Triathlon Nieuwkoop, tel. 01726-12343
afstanden: 21.1, 12, 6, 3 km
starttijd: 12.20-12.30 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp
organisatie: Hazerswoudse Boys, tel. 01728-9622
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.15-11.20 uur
deze loop is ook op 24 april 1994

Zaterdag 2 april 1994

10e Midden Holland Loop te Bodegraven
organisatie: St. Triathlon Bodegraven, tel. 01726-11023
afstanden: 21.1, 12, 6, 3 km
starttijd: 14.00-14.10 uur

32e Zilveren Molenloop te Rijpwetering
organisatie: De Bataven-Leiden, tel. 071-616689
afstanden: 20, 10, 6, 3 km
starttijd: 14.00-14.05 uur

Zondag 3 april 1994

Trainingsloop te Maassluis
organisatie: AV Waterweg, tel. 01899-16054
afstanden: 30, 23, 16, 9, 3 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Zaterdag 9 april 1994

Voorjaarsloop te Leiden
organisatie: De Bataven-Leiden, tel. 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 15.00 uur

Trimloop te Reeuwijk
organisatie: Sportclub Reeuwijk, tel. 01829-4129
afstanden: 15, 12, 9, 6, 3 km
starttijd: 15.00 uur

Zondag 10 april 1994

25e Braassemloop te Roelofarendsveen
organisatie: Plantaris, tel. 02521-12855
afstanden: 16.1, 8.05, 4 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 16 april 1994

Oranjeloop te Leiden
organisatie: LPSV, tel. 071-258888
afstanden: 10, 5, 2.5 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 17 april 1994

Marathon te Rotterdam
organisatie: Stichting Rotterdam Marathon
afstanden: 12, 42 km

Zondag 24 april 1994

Polderloop te Hazerswoude-Dorp
organisatie: Hazerswoudse Boys, tel. 01728-9622
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

Unicef Trimloop te Zoetermeer
organisatie: ARV Ilion, tel. 01793-1764
afstanden: 2, 5, 10 km
starttijden: 11.00-11.30 uur

Het gevaar van de sportende grijze golf

Sportmassage en – verzorging horen alleen bij de jonge generatie, die hoge ogen gooit in de wedstrijdsport. De grondslag van deze algemeen geaccepteerde denkgeregelt wordt langzaam afgebroken doordat er steeds meer ouderen zijn, die na een korte of langere periode van niet sporten weer een sport gaan beoefenen. De echte competitiedrang is weliswaar minder aanwezig, maar de spierpijn en blessuregevoeligheid is dikwijls groter. Dit vraagt om een specifiekere aanpak.

Derhalve gingen in 1987 de faculteiten Geneeskunde en Sociale Wetenschappen van de Universiteit te Utrecht samenwerken in een werkgroep met de naam: Janus Jongbloed Research Centrum (JJRC). Ter verduidelijking: Jongbloed wordt gezien als de grondlegger van de sportgeneeskunde in Nederland. Het JJRC bestaat uit een aantal in het land verspreide specialisten, die voor de sport bruikbare kennis gaan vergaren. Het recreatief bewegen krijgt bij dit onderzoek meer aandacht dan de topsport. Het onderzoek kent twee richtingen, te weten: 'groei en ontwikkeling van kinderen in samenhang met sport en sportbeoefening door ouderen'.

Vroeger bestond de neiging om met 40 jaar te stoppen met sport. Een enkeling ging nog door, maar tegenwoordig is het bijna een modeverschijnsel om door te gaan met sporten. Dit alles gaat dan onder de noemer, zorg voor je lichaam, een fit lichaam een gezonde geest, young and beautiful people. En met name dat laatste (we willen allemaal zo graag een mooi lichaam hebben en er jong en aantrekkelijk uitzien) zorgt ervoor dat vergrijzend Nederland steeds meer op leeftijd zijnde sporters gaat tellen.

En ijdelheid der ijdelheden, hier worden dus niet alleen de 60+ sporters bedoeld maar ook de 40+ en 50+! Dat het hier geen kleine groepen betreft mag blijken uit de cijfers die Dr. Boersma, verbonden aan de eerder genoemde werkgroep, op een rijtje plaatste. In 1985 bestonden er 6 miljoen sporters in de

leeftijd 15-39 jaar tegenover 3 miljoen in de leeftijd van 40-59 jaar. In 2010, dat lijkt nog ver weg maar staat eerder voor de deur dan men denkt, zijn deze twee groepen ongeveer in aantal gelijk, te weten 4,5 miljoen per groep.

Omdat sportverenigingen in het algemeen toch op de jeugd gericht zijn, zal er door diezelfde verenigingen in de toekomst een ander beleid gevoerd moeten worden. Daarom zit in de werkgroep dan ook de faculteit Sociale Wetenschappen. Meestal haken sporters rond hun 17e en 30ste levensjaar af bij hun sport. Men kan zich daarbij afvragen: of men afhaakt omdat:

- de competitiedrang op oudere leeftijd afneemt en er op het recreatieve vlak nog te weinig te beleven is,
- de omgeving de ouderen uitstoot, of zij zichzelf uitsluiten.

Aangezien het algemeen maatschappelijk beleid erop gericht is ouderen zo lang mogelijk te laten functioneren, kan dit ondersteund worden door ze lid te laten blijven van een vereniging. Met name sportorganisaties zullen daar tijdig op in moeten spelen.

In de fitness-, aerobics- en sportschoolwereld is de plusgroep reeds ontdekt, evenals in de diverse zweminstanties. Het is weliswaar even schrikken als een in een strakke outfit geklede jongedame met een goddelijk lichaam je laat weten, dat je geacht wordt even kwiek te springen als die jonge hinds. Dat is wel even iets anders dan men zich had voorgesteld van ouderengym. Toch is men in de sportwereld de mening toegedaan dat ouderen best willen sporten. Wat ze evenwel niet willen is met hun gerimpelde en wat strammere lichamen tussen de jongeren te sporten. Een stel van 67 en 54 jaar liet weten wel eens naar callanetics te zijn geweest, maar daar tussen 18-jarigen moesten huppelen. Ze hadden ongeveer 40 jaar niets aan sport gedaan en wilden dat rustig opbouwen onder een goede begeleiding. Zij vonden het dan ook niet prettig om als ouderen tussen jongeren te moeten staan. In hun ogen blijf je toch een oudere zo niet een bejaarde. Het verschil in conditie ontwikkelen is te groot tussen die twee groepen. Zodoende komen er

steeds meer aparte plusuren of -lessen, waarbij ouderen zich bezig houden met fit blijven. Met name dames zijn enthousiast, de heren laten het wat afweten. Hun binding met sport wordt meestal door de TV tot stand gebracht. Doordat mensen steeds vroeger stoppen met werken en hun tijd gezond en zinvol willen besteden, wordt aerobics en fitness voor 50-ers steeds populairder. Het moge duidelijk zijn dat goede sportmassieurs of -verzorgers voor deze doelgroep van groot nut kunnen zijn. Op het preventieve vlak weten en kunnen zij heel veel.

Misverstanden

'Alleen door te sporten kun je fit blijven', is jaren lang het parool geweest. Toch is daar een kanttekening bij te stellen. Te fanatiek sporten is niet gezond! En of sport – en zo ja, welke takken van sport – voor de ouderen zo gezond is, daar zijn de medici het onderling nog niet helemaal over eens. Waar ze het wel over eens zijn, is dat niet bewegen slechter is dan weinig bewegen.

Het al of niet sporten heeft weinig invloed op de levensduur van de mens. We denken wel eens anders, maar dat is een misverstand. Teveel

sporten – en zeker op latere leeftijd – is eveneens een niet erkend ongezond iets. Je kunt je lichaam nu eenmaal niet onbeperkt blijven belasten. Helemaal niet bewegen is ook niet goed. Het is de kunst om het gulden middenpad te vinden en dat is per persoon anders. Regelmatig wandelen en tuinieren, of fietsen en zwemmen, blijkt even goed te scoren in een fitheidstest om medisch gezien in topvorm te blijven, als behoorlijk sporten.

'Een hoog cholesterolgehalte en een verhoogde bloeddruk bevorderen hart – en vaatziekten' is een stelling die ook niet helemaal juist blijkt te zijn. Evenzo is het slecht om niet te bewegen bij een goede bloeddruk en een normaal cholesterolgehalte, zo bleek uit het onderzoek van het JJRC. Het JJRC, dat gespecialiseerd is in sportgeneeskunde, stelt de resultaten van haar onderzoeken ter beschikking aan (top)sporters. Het verspreiden van kennis maakt dat sporters minder kwetsbaar worden. Aan ouderen worden handreikingen gedaan om op een gezonde manier fit te blijven.

Voor meer informatie kunt u terecht bij het NISG, Papendallaan 50 6816 VD Arnhem, telefoon: 08308-21984.



WALK

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

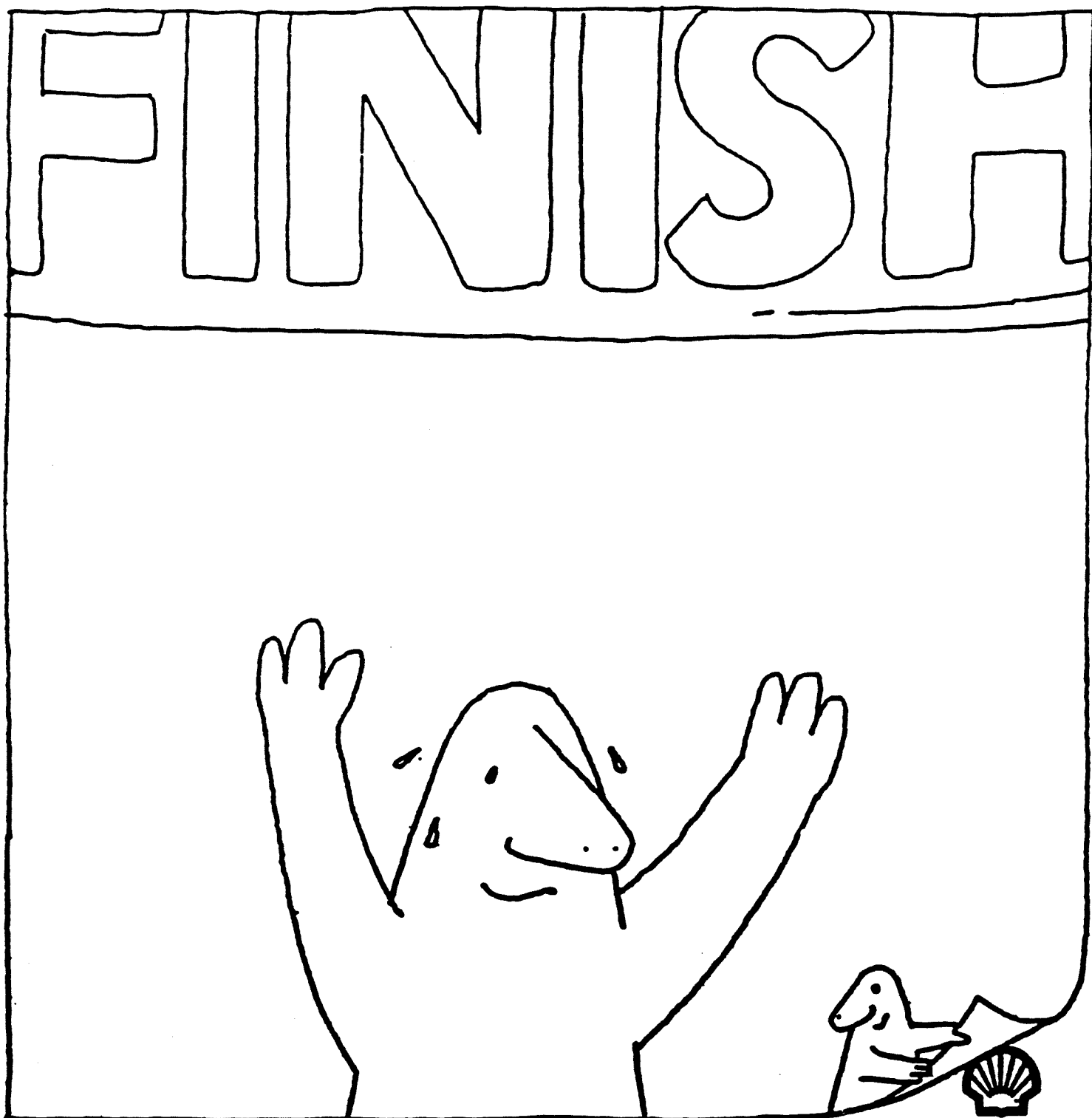
asics

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

op **MERK**elijk goed –

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT



Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe b.v. ®

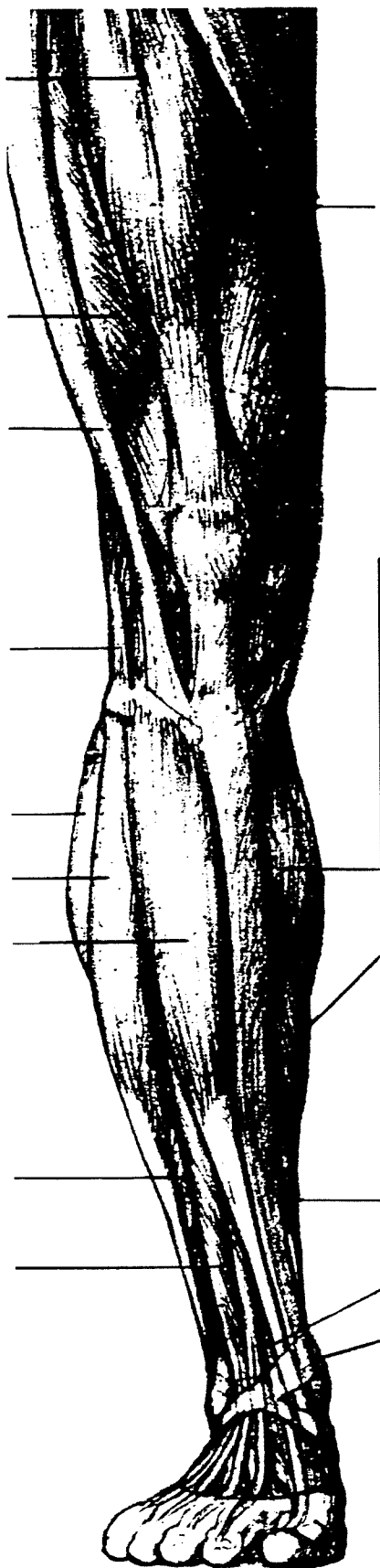
Oog op de loop

- Test, onderzoek en advies door fysiotherapeuten van voetbelasting en looppatroon met behulp van geavanceerde apparatuur
- Blessurebehandeling
- Aanpassingen in of aan (sport)schoenen
- Vervaardigen van sportvoetbedden
- Verkoop van sportschoenen (na testen op verschillende banen d.m.v. gesloten videocircuit) , medicinale braces etc.
- Podotherapie:
 - bij overbelasting van voeten
 - bij kinderen met voetproblemen
 - bij voetproblemen t.g.v. ziektes
 - bij standafwijkingen aan voeten of tenen

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel.: 079 - 610 110 / 614 746
Openingstijden:
ma.: 13.00 - 22.00 uur;
di. - wo.: 13.00 - 17.00 uur
do. - vr. - za.: 9.30 - 17.00 uur

Gelieve een afspraak te maken

RRZ-leden 10% korting



De meest voorkomende blessure zou wel eens 'spierpijn' kunnen zijn. Gelukkig ook de meest onschuldige protestvorm van ons lichaam. Tenminste als men niet 'door de pijn' heen traint.

Oorzaak

Spierpijn is het gevolg van handelingen waaraan spieren niet gewend zijn. Dit hoeven echt niet altijd sportieve bezigheden te zijn, want een plafond witten geeft de volgende dag ook spierpijn in nek en armen.

Spieren moeten wennen aan lichamelijke inspanning dus als we dan praten over sport dan vragen spieren om het geleidelijk aan opbouwen van sportieve inspanning.

Het is echt een fabel te veronderstellen dat je pas goed getraind hebt, als je de volgende dag spierpijn hebt!

Als de spieren niet voldoende hersteltijd krijgen en men dus weer te vroeg gaat trainen, dan treedt er op den duur een blijvende beschadiging op in de spier. En dan is spierpijn geen onschuldige blessure meer.

Vrij lang is onduidelijk geweest wat nu precies de oorzaak is van spierpijn. Het meest waarschijnlijk is een beschadiging van het spierweefsel. Het Instituut voor Sportgeneeskunde van de Rijksuniversiteit Limburg houdt zich bezig met wetenschappelijk onderzoek van belasting op spieren en het ontstaan van weefselbeschadiging na inspanning.

Een andere oorzaak van spierpijn kan ook zijn dat de afvalstoffen zoals melkzuur, die ontstaan zijn tijdens de inspanning, onvoldoende afgevoerd worden en zich dus ophopen. Dit gebeurt wanneer er na inspanning nauwelijks aandacht wordt besteed aan cooling-down.

Voorkomen is beter dan genezen

Ook in geval van spierpijn, geldt dit overblijvende spreekwoord!

Als men zorgt voor voldoende rust en voldoende tijd voor herstel tussen twee opeenvolgende trainingen, en men besteedt ruime aandacht aan cooling-down en rekoefeningen, dan wordt de kans op het krijgen van spierpijn alleen maar kleiner.

Andere preventieve maatregelen zijn onder andere een verantwoorde trainingsopbouw, goede warming-up, goede kleding bij regen en zon, en coördinatie-training. Vooral aan het eind van de training of de wedstrijd, wanneer men vermoeid is, is het belangrijk om een goede coördinatie te hebben.

Toch spierpijn

Ondanks alle maatregelen, gebeurt het nog vaak genoeg dat men spierpijn heeft. Dan kan men het beste wat rustige rekoefeningen doen 'losjes' bewegen en eventueel insmeren met de daarvoor bestemde crème of zalf. Dit geeft een warme huid en biedt wat verlichting, maar echt genezen doet het niet.

Griep

Spierpijn als gevolg van griep is een heel ander verhaal. De oorzaak hier is een virus en alle spieren in het lichaam doen dan pijn. Ook de hartspier! Daarom moeten we voorzichtig omgaan met spierpijn na griep. Zeker als er nog koorts bij is geweest. Het enige wat men kan doen is *uitzielen*, en pas weer *rustig* beginnen met trainen als de griep én de koorts één week tot tien dagen is verdwenen.

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer



Weekendje stappen met RRZ

Zoals gebruikelijk gaan we ook dit jaar weer een weekend op stap. Anders dan in voorgaande jaren willen we jullie ditmaal een keuze bieden uit meerdere mogelijkheden. In samenwerking met Lidwien v.d Aardweg heb ik dit jaar de volgende opties:

1. "Doevenbree" Een jeugdherberg in Nijverdal in de buurt van Almelo. In deze jeugdherberg kunnen we in ieder geval uitgebreid eten, met name voor de zaterdagavond is het mogelijk een gourmet te regelen. Als Sportief hoogtepunt is het mogelijk een survival marathon te organiseren. Hierbij moeten onder andere de step, de kano, en de fiets worden gebruikt. Kosten f ca. 80,00 per persoon exclusief busvervoer Bijkomende kosten kosten huur linnengoed f 6,00.

2. "De Dousberg" Een jeugdherberg aan de rand van Maastricht. Wat meer ingesteld op sporters. Mogelijkheden om te tennissen, zwemmen. In de omgeving liggen allerlei sportvelden, een sporthal, bowlingbaan en een kunststof skibaan. Kosten ca 80,00 per persoon exclusief busvervoer en ook hier huur linnengoed f 6,00.

3. "Jan Gijzen" Een jeugdherberg in Haarlem-Noord. Ook hier uitgebreide sport mogelijkheden. Op de Jan Gijzenvaart kunnen kano- en roeitochten worden georganiseerd, terwijl vlak bij de herberg op uitgestrekte speelweiden uiteenlopende evenementen kunnen worden georganiseerd. Tevens mogelijkheid tot overdekt zwemmen. Kosten ca f 80,00 per persoon exclusief busvervoer en f 6,00 voor huur linnengoed.

Er dient rekening gehouden te worden dat in jeugdherberg de meeste bedden op de kamers stapelbedden zijn, er zijn wel 2-persoonskamers maar ook daar.....

De datum waarop e.e.a. gepland staat is het weekend van 24 en 25 september of 1 en 2 oktober. zaterdag er heen zondagavond weer terug.

Vul onderstaande antwoord strook in, en lever deze zo spoedig mogelijk in bij Aad Vervaart of trainer/begeleider.

Ja ik ga mee met de RRZ en ik heb als voorkeur

- ☐ Doevenbree
- ☐ Dousberg
- ☐ Jan Gijzen
- ☐ eigen vervoer
- ☐ ik ga mee met de bus

Zoetermeer,

1994

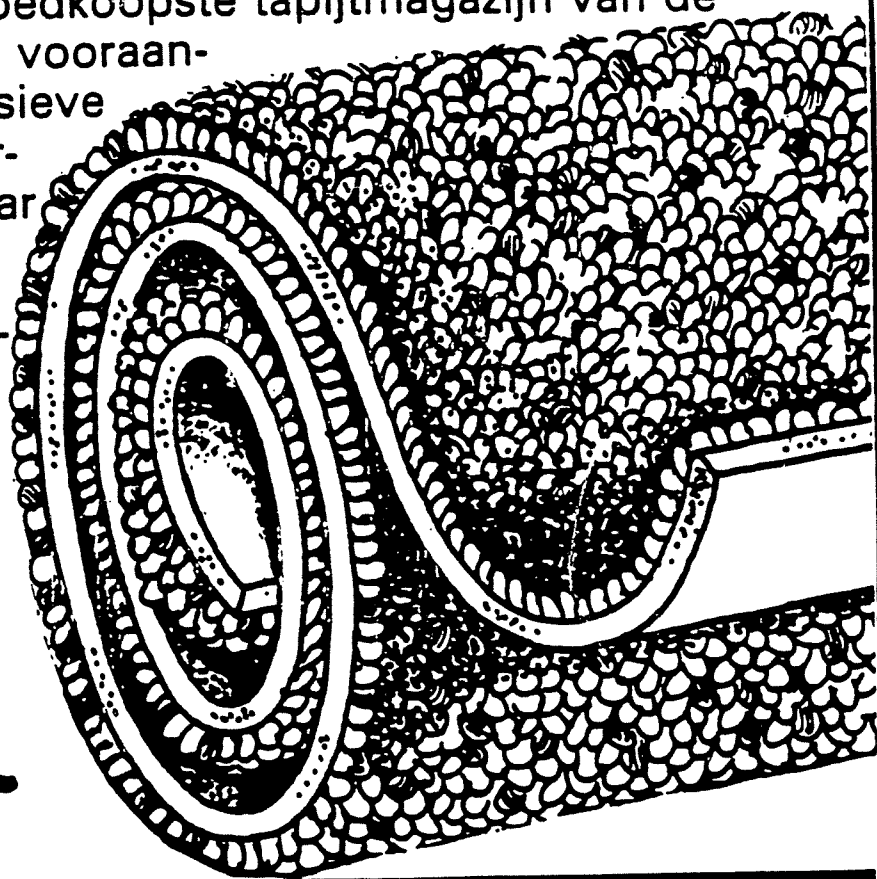
Handtekening

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeers
- Vrijblijvende prijsopgave
- Ook in grote projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies.

- Grote voorraad
- scherpe prijzen
- Alle denkbare tapijt leverbaar
- Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079-611061

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

Fotokopie & lichtdruk

*Wij feliciteren de
Roadrunners
en onszelf met
het mooiste clubblad
van de (atletiek) Wereld!*

*Ton v. Kampen
& Mariëlle*

VAN KAMPEN

R E P R O S E R V I C E

Edisonstraat 15^G / Zoetermeer

Telefoon 079-426611

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*